Oefeningen tijdens het wandelen:

Armen

- Beweeg de armen gestrekt langs het lichaam omhoog en weer naar beneden.
- Houd de armen gestrekt voor en beweeg ze opzij en weer terug.
- Beweeg de armen om beurten langs het hoofd omhoog en terug. Hier voel je de rugspieren ook.
- Houd de armen gestekt opzij en maak grote cirkelende bewegingen; naar voren en naar achteren.

In de natuur - rust

- Wandel je in de natuur, sta af en toe dan even stil om de omgeving in je op te nemen. Sluit je ogen en adem langzaam diep in en weer uit. Herhaal een paar keer. Dit geeft rust in je lijf.

Benen

- Hakken billen; probeer met je hak je bil te raken.
- Lunges; neem een grote stap zodanig dat je door je benen kan zakken en je beide benen 90 graden zijn. Kom weer op maak de volgende stap met het andere been. Doe met dat andere been dan dezelfde oefening.
- Knie heffen; til je knieën om en op heel hoog op.
- Beweeg je benen af en toe naar buiten, waarbij je een rustige zwaai naar rechts maakt met je rechterbeen en vervolgens een zwaai naar links maakt met je linkerbeen.